



食育便り

平成29年11月 発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

街路樹の葉が落ち葉となり、秋の深まりを感じる季節になってきました。朝晩の冷え込みで体調を崩さないよう、服装や住環境を整えることも大切ですが、これからの寒さに備えて身体の中から暖まるような食事を摂ることに心掛け、体調管理をしましょう。

「こ食」の「こ」とは!?

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか?

昔は家族そろって食卓を囲むことが日常でした。しかし現代は社会情勢が複雑化し、それが難しくなっている家庭が増加しています。その影響を受け、家族の食卓の様子が様々な食事形態をとるようになり、その特徴をとらえ、「こ食」と呼ばれるようになりました。



「こ食」は 心の面でも悪影響が懸念されます。

孤食 一人だけの孤独な食事

一人だけの食事では会話やしつけが難しく、社会性が育ちにくい。
(近年は独居老人にも見られる)



個食 家族が別々の食事をする

献立を話題にコミュニケーションがとれないので連帯感や協調性が育ちにくい。

固食 好きなものだけを食べる

偏食が助長され、自己中心的になりがち。栄養バランスも偏るようになる。



小食 食欲がなく、量も少ない

必要な栄養量が満たせず、丈夫に育つことができないだけでなく、生活全般も無気力になりがち。

近年になり、新たに増加している「こ食」

粉食 パン、麺などが中心の食事

パンや麺などの粉ものは柔らかいため、かまずに飲み込む食べ方になり、食べ過ぎを招くもとになる。

戸食 外食が多い食事

味つけが濃く、脂質過剰な料理が多い。その反面野菜や乳製品が不足しがちで、栄養バランスが崩れ易い。家族への感謝も育ちににくい。



濃食 味の濃いものを良く食べる

素材の繊細な味や香り、歯ごたえなどを感じとる五感が発達せず、味覚を楽しむ能力が育たない。



子食 子どもだけの食事

好き嫌いを招きやすく、偏食となりやすい食べ方になりやすい。コミュニケーション不足により家族の絆を深めにくい。

みなさんのご家庭では、これらの「こ食」に心当たりはありませんでしたか?

「こ食」の改善は家族のコミュニケーションが大切です!!

- 家族で都合をあわせ、日を決めて家族そろって食事をするようにしましょう。
- 食卓はただ食べるための場所ではありません。楽しく、その日の出来事を話し合い、団らんを大切にしましょう。
- みんなでいただく食事は家族の絆を育て、何より心の栄養になります。



11月23日は勤労感謝の日です

「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝し合う」ことを趣旨としています。
みなさんの生活は色々な方々のおかげで支えられています。今一度そのことについて考えてみませんか?